

熙篤會靈修

高 豪¹

熙篤會的成立，是十二世紀靈修生活的指標之一。創會者忠於聖本篤會規，特別在修院生活中展現了默觀的本質和神秘經驗的幅度。本文列舉六位代表性靈修作家及指導者，他們都關注人學（有關自我的知識）與愛（愛天主，並與祂結合）的兩大主題；這些都影響靈修生活的實行。

前 言

十一世紀時，隱修界中出現了不少的革新運動，其中一個趨向，是特別渴望回到初期曠野教父獨修或團居理想的隱修生活。這段時期中，由本篤會出現了一些新的隱修院，如：嘉馬多肋士會（Camaldolese）、嘉都仙會（Carthusians）²、熙篤會（Cistercians），這些修會至今仍存留不衰。而新修院在追求福音精神的引導下，藉著靜蘊的環境，簡樸、克己、愛德精神的實踐，確實成為培養靈修生活的「愛德學校」。

熙篤會也是其中的一個新的修院，三位會祖樂伯（Robert）、雅伯里（Alberic）和斯德望（Stephen Harding）是法國本篤會茂來斯

¹ 本文作者：高豪神父，台灣人，嚴規熙篤隱修會士。

² Camaldolese 的會祖聖羅慕鐸（St. Romuald, 950~1027）是於 1012 年開始，在義大利佛羅倫斯附近創立混合修院團體，以及如同初期曠野教父 Laura 獨修隱室於同一修院的新會院；Carthusians 的創會者聖勃路諾（St. Bruno, 1030~1101）是於 1084 年在法國東部沙爾德創立獨修的會院。

木 (Molesmes) 修院的院長和其左右手。他們所在的時期，院務發展迅速，成爲一座龐大而富裕的修院。熙篤最古老的文獻之一〈小宣言〉³告訴我們：「他們渴望在荒野、在真貧窮、在脫離世俗騷擾、在更忠誠地恪守聖本篤會規下，尋找天主」。他們這樣做，一方面是出自內心求「真」精神的呼求，另一方面也是在時代尋求隱修生活原始精神潮流下，所做的試驗。這三位會祖於 1098 年率領十九位志同道合的修士，到法國東部熙篤地方荒蕪之地創建熙篤修院，將他們的理想付諸實現。經過一番慘淡經營後，熙篤會的根基已穩固。1112 年春天，伯爾納德帶著他所說服的親友來叩熙篤的門。不久，這位熙篤會唯一的教會聖師，將熙篤會的精神播散到整個歐洲。

大衛·貝勒教授以爲：熙篤會第一代樂伯、雅伯里和斯德望並未爲我們留下太多有關靈修的著作，但從伯爾納德開始，其後數代之間，熙篤會的靈修作家及其著作輩出，藉著他們的靈修經驗，特別是神秘經驗，給予熙篤會靈修精神豐富、突出的面貌，尤其是皈依、愛、祈禱、默觀、與基督結合等主題⁴。

一、熙篤會靈修的特點

(一) 身、心、靈和諧的靈修觀

熙篤會創會時，期望能按聖本篤會規的精神，保持祈禱、閱讀和工作上的平衡。大衛·貝勒教授以爲，熙篤會靈修注重

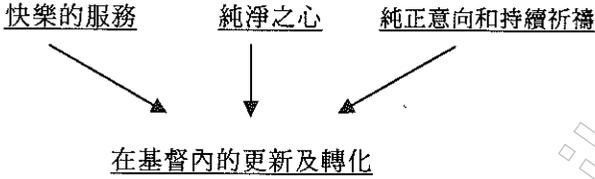
³ *The Cistercian World: Monastic Writings of the Twelfth Century*, Translator & Editor by Pauline M. Matarasso (London: Penguin Classics, 1993), pp.5~8.

⁴ David, Bell, "From Molesme to Citeaux: The Earliest Cistercian Spirituality", *Cistercian Studies Quarterly* (1999), Vol 4.

身、心、靈的平衡，而修院生活的三要素對照了我們身、心、靈的需要—祈禱幫助我們的靈魂與天主更加接近與結合；我們的心靈需要淨化，並藉德行培養得以提升；我們的工作一方面是克苦、補贖，獲得生活所需，另一方面也是參與天主的創造工程。熙篤會羅伯特神父以修院靈修方法幫助身、心、靈的成長，達至靈修的目的，亦即幫助身體快樂地服務，而靈性的淨化、整個人默觀主，這一切都在基督內得到更新與完成⁵。

身 體	整合心靈層面	整合靈魂層面
↓	↓	↓
修院的實習	謙遜之心	誦經默禱
貞 潔	自我知識、皈依	公眾與私人祈禱
貧 窮	同情、憐憫	日課：歸心祈禱
工 作	內在的緘默	禮 儀
團體生活	愛 德	默 觀

⁵ Augustine Roberts, "Spiritual Methods in Benedictine life, Yesterday and Today", *Cistercian Studies Quarterly* (1975), Vol 4. 熙篤會靈修重新審視了聖本篤平衡修院生活中不同要素的關係：我們身、心、靈彼此合—在一個完整的人格與團體中，也對應於我們生活中的不同領域。這是藉外在可見的活動與實行，達到內在的淨化與在基督內的整合。就如我們放棄肉性的愛、拋棄外在的財富，奉獻自己，藉著工作服務眾人，也是在服侍基督；再者，我們藉德行的培養，使我們的心靈能自我了解，藉著謙遜之心，真正願意皈依天主、愛近人及愛天主，這使我們的心靈有真正的轉變，以達到純潔的境界；我們在德行上的增進，並藉著個人的神聖閱讀、團體的公眾祈禱，使我們的靈魂渴慕天主，與天主相契合，潛能實現出來；默觀的經驗也幫助我們更加相似基督。可以說，修院生活的不同要素都指向同一的目標，就是回歸基督、在基督內得到更新、並與祂完全結合。



(二) 以天主聖言為核心的靈修觀

熙篤會靈修以聆聽和實踐天主聖言為基礎。會士們不但熱愛天主聖言，而且藉著公眾禮儀、聖經誦禱（Lectio Divina）所聆聽的天主聖言，作為靈修生活的滋養。正如伯爾納德常引用《若望福音》「生命之糧」的章節說明，我們不僅需要肉身的食糧，也需要精神的食糧，而天主聖言就是我們精神的食糧。另一方面，天主聖言也是一面鏡子，會士們可以用這面鏡子認清他們每日生活的意義。

(三) 在靈修旅程中修德的靈修觀

十二世紀的熙篤會會父常以靈性和感性（或肉性）來作對比。靈修成長是從羈絆我們罪惡的慾望中解脫出來，他們常引用教父們，如若望·嘉仙所說的諸罪宗：貪饕、迷色、虛榮、驕傲、憤怒等，來對應所修的克己、謙遜、忍耐、堅忍等德行，而愛德是所有諸德的基礎。

(四) 天人合一的靈修觀

人靈修的目的，就是要回歸創造我們的天主，並與祂結合。熙篤會會父在靈修著作闡釋的過程中，往往把與主的結合視為最後的目的。而這樣的過程，人需要不斷地在靈性生活上前進與提升，需要近人的規勸與扶持，也需要天主恩寵的幫助。

(五) 默觀特徵的靈修觀

熙篤會會父以為，要達到與天主結合的過程，需要祈禱的實踐與經驗，默想耶穌基督降生成人及在世的奧蹟，幫助會士將基督奧蹟表現在個人生活中。而默觀的經驗，幫助會士們超越有限的語言，體會臨於團體與個人中的主。

二、熙篤會的代表性靈修人物

早期熙篤會的代表性靈修人物，也往往是修院的作家，他們雖在同一個修會中，但藉著天主的恩寵和個人的天賦，對天人交往、靈修生活的洞見與表達，卻各有特色。在修院內，他們的靈修講話及其筆錄，乃至著作，經過流傳，成為燭照人心的明燈。以下我們舉出一些代表性靈修人物作說明。

(一) 伯爾納德 (Bernard of Clairvaux, 1090~1153)

1. 生平

伯爾納德 1090 年出生於法國第戎的楓丹 (Fontaines Les Dijon)；父親德色林；母親阿來特；並有弟兄六人、姐妹一人，他排行第三。

達入學年齡時，他被父母送到沙地戎城沃爾勒 (Saint-Vorles) 聖堂的教會學校。後來他在學校中教授教父學，尤其是盎博羅修、熱羅尼莫、奧思定，同時講授宗教教義及自由藝術，特別是拉丁語及拉丁文學。在學校的培養下，伯爾納德的拉丁文通暢流利、生動尖銳，堪稱中世紀最傑出者之一。

伯爾納德的母親 1104 年 9 月去世，這事使他非常悲傷。母親啓發他獻身、為教會服務，而他也早在青年期便已立志獻身侍主。剛成立的熙篤會對他有莫大的吸引力，但他不知道是否

天主要他這樣做。有一天，他騎馬經過一所聖堂，並在其內祈禱，得知天主的旨意，是要他前往熙篤會度隱修的生活。1111年，伯爾納德向家人表示要入熙篤隱修院，並在前往熙篤之前，說服了親戚、朋友共 33 人一同起程前往。他們於 1112 年的復活節來到熙篤，這時伯爾納德僅有 22 歲。

1115 年，伯爾納德受斯德望院長之命，出任明谷 (Clairvaux) 修院第一任的院長之職。在這座新成立的修院，他身體力行，作眾修士的表率。在明谷院長最初的十五年任內，聖爾納德的身體曾因胃疾，健康惡化，但在調理後，逐漸恢復健康，這也伴隨他靈修上的成長。

1128 年起，伯爾納德為教會的需要，不辭辛勞，投身公共事務中。1130 年教宗雙重選舉所產生的分裂，他協助了教宗依諾增二世說服僭位者阿納克萊，得到勝利。伯爾納德在他生命最後的二十幾年，除了公衆事務外，還要處理院務。由於熙篤會擴展全歐洲，他著手籌劃建新修院事宜；他並給予修士們靈修指導，其中一個例子是他向他們講解《雅歌》。他先向修士們講解，後來被筆錄成冊，普遍流傳在教會內；「甘甜如蜜」是讀者們給予他的讚譽。《雅歌釋義》八十六章，展現他晚期靈修成熟的經驗；他闡釋聖言與教會和個別靈魂之間，就如同新郎與新娘愛的關係，天人之間愛的關係得以淋漓盡致的表達。

伯爾納德於 1153 年 8 月 20 日安逝。其重要著作如下：

- 1.《論謙遜與驕傲的等級》，是他第一篇論著，寫於 1124 年。
- 2.《論愛天主》，始於 1126 年，至 1141 年才完成，經過十五個年頭。
- 3.《論恩寵與自由意志》，寫於 1127 年。
- 4.《論誠命與豁免》，寫於 1143 年。

5. 《思考錄》，是寫給他的學生教宗歐日尼三世，始於 1149 年，1152 完成。
6. 《雅歌釋義》，始於 1135 年將臨期，至 1153 年逝世前，只完成八十六篇講道。其後由吉伯爾特·荷蘭，和若望·福特繼續完成。

2. 伯爾納德的靈修觀

(1) 自我的知識

對伯爾納德而言，靈修生活的起點是每個人自我的反省。自我認識不僅是單純的認知，更是深入反省自我的由來和終向：我是誰？我來自何處，將歸於何處？我是否反映出天主的肖像與模樣？我是否朝向回歸天主的目標前進？只有專心反省自己，遍查自己的心路歷程，才能找出自身的定位、正確的人生目標。如是，可以由自己的認知與反省中，也去認識他人，並認識天主。正如在《思考錄》所提出的：「若不認識自己，就如一個沒有基礎的房屋，所以我們要從自己開始，反省在通往天主的路上是否有偏差，這才有利於得救……」⁶。

伯爾納德反省人的自我知識，幫助人了解人的真正身分處境。我們每個人都是按天主肖像與模樣所造，天主是無限美善的，所以人是相似於天主的肖像；因為人與天主的相似性，人分享了天主的尊嚴和光榮，每個人也具有內在的潛能，去渴望天主、愛慕天主，並期望與天主的結合（《雅歌釋義》82）。

伯爾納德也幫助聽者與讀者了解人的處境。由於人的原

⁶ 見《思考錄》卷二第三章，《聖納德短篇論著》下，香港：聖母神樂院。

罪，人失落了原有天主的模樣，這是人所處的悲慘狀況。正如他在《論恩寵與自由意志》第三章的說明，人生在世為何有犯罪的機會、為何有痛苦和死亡。人未失落前，擁有必然的自由（即自由意志）和擺脫罪惡與痛苦的自由；但人失落後，人擺脫必然的自由，雖人的自由意志不會受罪惡或痛苦而減少，但人擺脫罪惡和痛苦的自由，因人的原罪而受到了限制。人的建議自由（判斷善惡）和如意的自由（擺脫痛苦）在原罪後已削弱。

人原本按天主的肖像與模樣造成，原處於相似天主的境界，但在淪落後，人一生被罪惡所包圍，伯爾納德用「不相似的境界」說明人的處境。沒有天主的幫助，人向罪惡認同，人錯用由天主而來的能力。人因原罪，減弱認識真理的能力，我們的理性與意志的官能也需要天主的治癒，以便在生命的路上，做正確的選擇。而我們軟弱的心靈，常滿足於尋求地上的事物，我們的自愛使我們的心趨向於滿足自我的利益與慾望。

這些都需要在天主的光照下，藉著自我的知識，使我們越來越認出自我的處境與缺乏，同時使我們由不相似天主的罪惡領域中，慢慢回復到相似天主的境域。因此，自我的認識幫助我們認識自身的情況，也認識他人、對他人有同情心；但更進一步，是認識天主在人類中的救援工作，與人靈淨化的效果。因此，自我的知識也是認識天主的一種途徑。

（2）心靈的皈依

伯爾納德故事性的著作《寓言》第一篇〈國王的兒子〉⁷中，他把人類描寫為國王的兒子，這個兒子由於好奇心離開了王宮

⁷ Bernard of Clairvaux: *The Parables & the Sentences*, Translator Michael Casey, CF 55 (Kalamazoo MI: Cistercian Publication, 2000).

樂園，經歷了罪惡的誘惑、身心的淪喪，但奮而回歸父家，他用這三個階段，來說明皈依的經歷。伯爾納德所講的寓言，讓聽者明瞭，他藉著福音浪子的比喻來說明天主就像慈父一樣，歡迎所有的人，也願意所有的人皈依祂。除非是皈依天主，我們不能獲得生活真實的意義⁸。

伯爾納德認為，人能獲得皈依的經驗，是天主在人內心的工作，皈依是人聆聽天主在我們內心的呼叫。反之，皈依的障礙是我們拒絕去聆聽，我們變得心硬，將天主的話置諸腦後，拒絕天主的恩寵照耀我們罪惡的黑暗。

此外，皈依需要我們的謙遜，使我們明認自己罪惡的傾向，而其結果是心靈的悔罪。這種淨化過程是來自天主，是天主給我們的禮物，也是心靈治癒和準備愛的生活的開端。伯爾納德同時講到，畏懼天主也可以是人皈依的一種原因，因為天主是正義的，人畏懼去選擇作惡的事；但伯爾納德以為，人皈依的動力更是由於愛，愛使人願意從內心自願地去行動，因為一個靈魂自覺被天主所愛，所以能在皈依的一開始保持期待的心情，並願意去接受生活上的轉變⁹。正如〈國王的兒子〉寓言中，他用寓意的方式把希望比擬成國王的使者，在陪伴離家浪子的回歸路上，他對兒子說到：「不要害怕，那位協助我們者是慈愛的；和我們站在同一邊戰鬥的是全能的；此外，你的父親還差我帶來一匹馬，它的名就是渴望〔天主〕，藉著我的引導，騎著這匹奔馳的馬，你能前進，遠離他們〔罪惡〕」。而在故

⁸ Bernard of Clairvaux, *Sermons of Conversion*, CF 25, no. 1~3 (Kalamazoo MI: Cistercian Publication, 1981).

⁹ John R. Sommerfeldt, *The Spiritual Teachings of Bernard of Clairvaux*, CS 125 (Kalamazoo MI: Cistercian Publication, 1991), pp.122~131.

事的發展中，不同的德行陪伴著浪子在回歸的路上前進，最後的使者自然就是愛。

人皈依的動力來自愛，一個明顯的例子，就是天主在耶穌基督身上，顯示了對我們的愛。伯爾納德講到：「不要讓基督的聖血白流，因為祂為了你傾流聖血……你要脫離罪惡，就是懺悔過去的罪，在現時與天主的恩寵合作，而懷著信心獲得未來將來到的光榮」¹⁰。

皈依的一個代表性象徵，就是新娘吻新郎的腳。《雅歌註解》第三章講到親吻，吻腳的象徵說明如何痛悔罪惡，皈依於主¹¹。腳的親吻是懺悔者的親吻，正如《路加福音》七 36~48 中記載了悔改的罪婦，怎樣用她的眼淚滴濕耶穌的腳，用自己的頭髮擦乾，並且熱切口親耶穌的腳。伯爾納德要我們學習「懺悔者的榜樣，抱住主的腳，用口親，用淚洗」，這淚洗的目的便是洗淨、痛悔我們自己的罪，直到主說：「你的罪得了赦免」（《雅歌釋義》3,2）。

（3）修德的動力

伯爾納德《皈依講道集》第七段中，講到天主對罪人的皈依表示了寬宏大方。天主願意人歸向祂，但是悔改皈依，也需要堅實的德性作為靈修生活發展的動力，以達致成全的境界。《雅歌註解》第三章藉著人靈與聖言「吻」的寓意象徵，說明這樣的靈修成長：第一個是「吻足」，象徵人的悔改，俯伏在

¹⁰ Bernard of Clairvaux, *Sermons of Conversion*, CF 25 (Kalamazoo MI: Cistercian Publication, 1981), no.37.

¹¹ 親吻手是在基督內持續修德行的象徵。而口的親吻，象徵人與聖言的親密關係和結合。

耶穌的腳下，請求祂接納我們的悔改，並全心皈依祂。第二個「吻手」，是修德的象徵，人靈尋求耶穌的手扶助，因為耶穌基督是各種德性的泉源，也賜給我們所需的各種德性。最後是「口吻」，藉著親吻，象徵人靈與耶穌基督靈性的結合與成全的境界。

為伯爾納德來說，與基督的結合是靈修生活的最終目標，但在這樣靈修成長過程中，德性的生活是邁向更高結合境界的預備過程，也是靈修生活成長的一個基礎與動力。以下摘錄一些伯爾納德著作中對德性強調的重點：

• 愛德

愛德無疑在伯爾納德對德性的討論中，佔有最顯著的地位與最多的篇幅。在第 142 號書信中，他提到「修院的生活培養謙遜、神貧、服從、在聖神內的平安與喜樂，……但愛德是所有德性的基礎與成全，我們要實行愛德直到生命的最末刻」。

為伯爾納德，愛是諸德的靈魂，愛永存不朽，其他的德性會隨著在世生命的逝去而結束（格前十三 4-10）；但是愛超越生死，來生我們是在愛中與天主相結合。他進一步指出：只有來生的幸福，才是愛最終的完成（《雅歌釋義》50,2）。但在現世，人能夠渴慕天主、愛天主，不僅是出自人內在的潛能，也是天主的聖神在人心中工作，使人品嚐到祂的甘美與愛，並使人在靈修生活中，藉著愛德逐步邁向與天主結合的目標。

此外，愛需要行動表達，並愛近人如同自己，包括援助急需者、照顧貧窮者、愛你的仇人。「如果你的仇人餓了，你要給他飯吃；渴了，應給他水喝」（羅十二 20），這是主誠命的實現，也是同理心（Empathy）的表達，因為對人的憐憫與同情，

是藉愛德把自己和他人聯繫起來，這是對人仁慈與慷慨的德性。

講到愛德的表達，也和動機有關。在《論愛天主》一書中，他講到人愛天主可以是為自己的益處，但在靈修成長過程中，越來越會從自我中心，轉為以天主為真正的中心—愛天主只願承行祂的旨意，而不求己益。正如《雅歌釋義》所言：「惟獨愛是自給自足的，愛不要求任何利益，愛的收穫就是愛的本身」（《雅歌釋義》83,4）。伯爾納德認為，愛是對創造我們的天主，所能有最高超的表達；愛也是人與天主結合的動力，正如天主聖三在愛中結合為一的榜樣。

• 謙遜

伯爾納德的著作中，也關注到謙遜的重要性。他由二個觀點來說明謙遜（《雅歌釋義》42）：一方面，謙遜是人面對真理時，對自我認識的德性。人需要了解原罪的後果與身處有罪環境的誘惑，戒惡行善，歸向天主。他提醒聽眾：在人生旅途中，人能向罪認同，或是忘記或否認天主是我們所接受一切美好事物的來源，他用階梯象徵，說明驕傲、自滿，以至犯罪為習，會使我們的靈修往下降落，但謙遜卻是引領人達到真理的階梯。他用一個非常美妙的圖像表達，當人攀登謙遜的階梯，必會與基督相遇，因為基督就是謙遜的道路，引領人認識生命的真理，就如耶穌基督所講：「我是道路、真理、生命」（若十四6）。

另一方面，他講到由愛德而來的謙遜；由於愛德的原因，願意在團體中甘居末位，並尊重與服務每一位兄弟姊妹。這樣的謙遜完全出於愛德，也學習跟隨基督，因為耶穌基督自謙自卑，取了奴僕的形體，完全奉獻於我們，我們也當效法祂謙遜的榜樣。

• 服從

為伯爾納德，服從也是靈修發展的基本德性之一，特別是修院中，藉著有形可見的會規和基督的代表（院長），使人辨認與服從無形不可見的天主對個人及團體的旨意。

為熙篤會，修院是「愛德的學校」、「愛德的服從」(obedience of Charity)，是在每個人身上認出我們都相似於基督的肖像，因此要以愛心接納與尊重每個人的位格與尊嚴，並藉著彼此的鼓勵與規勸，克服身心的毛病、去除自我無法察覺的各種盲點，使能日進於德。這幫助人脫離舊我，成為在基督內的新人。為伯爾納德，他特別強調耶穌基督是我們服從的模範，因為祂服從至死，且死在十字架上，以完成天主教救恩的計畫。

• 節制與明智

伯爾納德在著作中也提到節制與明智，這是四樞德（正義、節制、明智與勇敢）中的德行。他以為在靈修的發展過程，需要藉著自律，以謹慎、節制的態度和正確的辨別力，來面對物質與精神事務。包括身體、飲食、衣著、財富等，都要有節制，並藉著明智的判斷，使人不陷於貪欲中。他提醒我們，天主的創造是美好的，但物質事務都是短暫的，我們應使它們成為與天主結合的工具。而我們精神的事務，就如我們的言語、我們的生活的態度與行為，也應合乎基督徒身分。我們要分辨什麼是該做的，什麼是天主所願意的。他講到中庸之道 (moderation)¹² 是辨別的果實，這是人理智和意志的合作，使人在好的意向和選

¹² 見《思考錄》卷一第八章，《聖納德短篇論著》下，香港：聖母神樂院。

擇在愛天主的動機下，所有適中的態度與作法¹³。

• 感恩

為伯爾納德，我們要感謝天主藉耶穌基督所賜我們的各種恩寵與德性，這樣的感謝應是出自內心的、純潔而真誠的感謝（《雅歌釋義》13,3），才是天主所喜悅的（《雅歌釋義》13,7）。他以為，所有在我們身上所表現出來的善行，都應歸功於創造及分施一切美善的天主，人不能為受到他人的讚嘆，而僭越天主所應受到的光榮。

• 效法基督

最後，伯爾納德在著作中提示：我們德性的發展不能與耶穌基督相隔絕。一方面，他提到許多人渴望德性的生活，但沒有付出代價，以致落空。他講到「人人都願享受你〔基督〕，但不是人人都願效法你」（《雅歌釋義》21,2），效法基督就是要棄絕自己，背著自己的十字架，跟隨祂。另一方面，他提醒我們耶穌基督是一切德性的榜樣與泉源，是基督賜給我們恩寵，使我們願意去戒惡行善，而從基督身上所散發的各種德性是我們靈修上進步的指標與學習的模範。

（4）祈禱

為伯爾納德，德行的生活和祈禱的生活是密不可分的。默想、祈禱和默觀，都給予我們在生活中行善的動力。

講到默想，他反省的來源幾乎全是聖經，尤其是默想耶穌基督在世的生活。默想救恩史、默想耶穌基督在世的生活和祂

¹³ John R. Sommerfeldt, *The Spiritual Teachings of Bernard of Clairvaux*, CS 125 (Kalamazoo MI: Cistercian Publication, 1991), pp.134~142.

對聖人們的影響，是靈修上很大安慰的泉源¹⁴。默想是一個人
在成全上進步的一個基本因素，就如在《雅歌釋義》第十一章：
要經常反覆思索仁愛慈善的天主，和賜給人的諸般恩惠；第廿
五章他提到藉著默想所得到豐碩的果實，是尋找到智慧。

祈禱表達我們對天主的愛的信心。為伯爾納德，祈禱來自
我們的信德、望德，但更來自對天主的愛，尤其是以純潔的心
表達純正的意向。祈禱所具有雙重的幅度，不僅是個人純正意
向的表達；也是藉公眾的祈禱，與普世教會一齊表達對天主的
讚頌。在修院中彌撒和日課中的祈禱，正表達這樣的意向：「我
們要獻給上主讚美之祭，日日實現我們對天主的誓願，讓我們
充滿熱情，使我們的愛充滿喜悅」（《雅歌釋義》13,7）。

祈禱使我們認知全能的天主領導我們走向新的生活，「假
如你無法靠自己的力量避惡行善，那麼向天主祈禱吧」（《論謙
遜》9,27）。而在祈禱中，對天主恩惠的反應就是感恩，「要為
你們所領受的每樣恩寵表示感謝，不管大的、中的、小的，都
不可缺少應有的致謝」（《雅歌釋義》51,6）。

明瞭祈禱是天主賜給人的禮物。伯爾納德相信，祈禱會幫
助人結出相稱的果實。天主給予人的恩寵使人在身、心、靈，
以及在理智、意志和感情上都日漸成熟。而這樣的成熟，也會
表現在我們對人和對天主的關係上。

默觀，超越我們通常所描述的經驗。對伯爾納德，默觀的
經驗對靈修是很重要的，因為默觀經驗超越的特質，它不能完
全言傳、不可名狀。但為了描述這天人間的經驗，伯爾納德常

¹⁴ John R. Sommerfeldt, *The Spiritual Teachings of Bernard of Clairvaux*,
CS 125 (Kalamazoo MI: Cistercian Publication, 1991), p.72.

使用的象徵是《雅歌》裡新郎和新娘愛的關係¹⁵。當新娘（人靈）經歷到默觀中愛的經驗，沒有言語可以完全講出她的感受，但這樣的經驗使人靈感到無限的喜樂。

講到默觀的經驗，是慈愛和給予恩惠的主顯示給人的靈魂。這樣的經驗是稀少的。默觀經驗的先決條件不是人的活動，而是天主的行動。伯爾納德講到這樣的造訪，純粹是新郎（聖言）作主，但被訪人靈是充滿渴求，不間斷地祈禱，以及戀慕聖言而變得謙卑的靈魂¹⁶。靈魂獲得聖言的造訪，顯示她在靈修上已達到進步，為聖言所垂青。

伯爾納德以為，在此世默觀的經驗，是預嚐在天上的經驗。他自己有多次默觀出神的經驗。他講到「我承認聖言曾來到我這裡，祂的來臨或祂的離去我總不知道……幾時聖言來臨，不藉嘆息、不藉聲音、不藉觸摸，總之不藉任何我可知道的動作……我只靠我心的動盪，我感覺祂的臨在」（《雅歌釋義》74,5-6）。

（5）與基督的結合

在伯爾納德的教導中，與基督圓滿的結合，是在基督第二次來臨的末世；但在現世，我們可以在默觀中短暫經驗到與基督的結合經驗¹⁷。

在靈修的旅途中，新娘（人靈）嚐到被主造訪的經驗，可是祂的離去，使人靈感到從內心湧起期盼的心情。聖言忽隱忽現

¹⁵ John R. Sommerfeldt, *The Spiritual Teachings of Bernard of Clairvaux*, CS 125 (Kalamazoo MI: Cistercian Publication, 1991), p.215.

¹⁶ 黃淑貞，《愛的跳躍：伯納雅歌講道集的再讀》，慈幼出版社，p.118；《雅歌釋義》31,5。

¹⁷ John R. Sommerfeldt, *The Spiritual Teachings of Bernard of Clairvaux*, CS 125 (Kalamazoo MI: Cistercian Publication, 1991), p.210.

的情形，是神秘生活的一個現象，因為只有聖言知道如何帶領祂的新娘（人靈），如何給她安慰，或是離去使她在旅途中成長，變得堅強。「祂的離去自有祂的目的……祂的再來也是它自己主意的一部分」（《雅歌釋義》74,3）。

伯爾納德在《雅歌釋義》中講到人靈尋找聖言，或聖言尋找人靈，為的是與其結合。他清楚說明在愛中的結合，不是身體的結合：「那與主結合的，便是與祂成為一神（spirit）」（格前六 17）。spirit 是指在靈性上的結合，是指在意志上的合一，與愛德上的調和。伯爾納德也用新郎與新娘的親吻，或是「靈性的婚姻」表達人靈與聖言的結合。

伯爾納德願意把自己的神秘經驗和他的修士或讀者們分享（《雅歌釋義》23,11），他說是完全為人靈的好處，他願意藉自身的經驗告訴人：在基督內與天主的結合是可能的；而且人生的目標正是要回歸天主，與祂結合，並一起享有永遠的福樂。所以每個基督徒都應或多或少能藉著祈禱、修德的靈修歷程，成為聖言所喜愛的，並體會祂在我們心中的臨在，這是基督徒在現世預嚐將來天上喜樂生活的準備。

麥克金教授以為，伯爾納德正如他在《雅歌釋義》所講，他所提到的靈修的過程、動力和目標，主要是基於他自己的靈修反省和神秘經驗¹⁸。他沒有為宣講，而特別要建立系統的靈修知識；反而是藉著他的講述，讓讀者和聽者體會從他內心而來對自我的知識，歸向天主，與基督結合的靈修體驗。藉著他所熟捻的聖經章節，他把自己內在與天主交往的經驗生動地呈

¹⁸ Bernard McGinn, *The Growth of Mysticism, Gregory the Great through the 12th Century* (New York: Crossroad, 1996), pp.223~224.

現出來，也引導人藉著純正的愛歸向天主。在但丁的《神曲》中，描寫伯爾納德是靈魂的嚮導，幫助人接近天主，這實在是表達伯爾納德的影響力和他對靈修的眞知卓見。

(二) 威廉·提瑞 (William of St. Thierry, 1085~1148)

1. 生平

威廉·提瑞生於利埃熱 (Liege)，在他入里姆斯 (Reims) 本篤會之前，在拉翁 (Laon) 受學於安瑟默。1118 年他和伯爾納德相遇於明谷修院，這是兩個人友誼的開始，不過 1120 年他被指名爲里姆斯附近的提瑞本篤會修院擔任院長，並且長達十五年；直到 1135 年他才完成他的心願，轉到尼西 (Signy) 的熙篤會會院，直到過世。在他的著作中，《信德的明鏡》(*Mirror of Faith*)、《信德之謎》(*Enigma of Faith*) 和《金色書信》(*The Golden Epistle*) 在中世紀廣爲流傳，可是作者都歸於伯爾納德，直到近代才在學者的辨認下，重新歸於威廉。

2. 威廉的靈修觀

(1) 信德之路

在《信德的明鏡》一書中，威廉爲我們說明了回歸天主的最後目標，就是與天主的結合。他提到在回歸的路上，信德和望德、愛德的相互關係。望德幫助我們鼓起勇氣，向著我們的終點奔馳；而因著愛德，我們在現世相信與希望天主，但在來生，我們是只存留在愛中與天主面對面地觀看。信德的路上，威廉鼓勵人把世俗的掛念放在一邊，默想基督的生活，使心靈得到淨化；威廉以爲這些都會使心靈產生更深、默觀天主的渴望。我們就好像站立在信德的基石上，等待天主光照的恩寵在

我們心靈的眼目上。藉著天主聖三，我們的內在獲得更新，恢復天主創造時原有的美善¹⁹。

（2）靈修的進展

威廉的《金色書信》是他前往神山（Mount Dei）探訪嘉都仙會士後，所書寫的短篇。他談到了隱修生活的價值、修院生活的目的，是要使會士們獲得與天主結合的經驗。而在修院生活中，達到完美境界的三個階段分別是：動物性的、理性的，以至成全的靈性階段。分述如下：

動物性的人，是指人（特別是初學者）被身體感官的喜好、習慣與知覺所支配。威廉為我們指出在人原罪墮落後，我們的感官為外物所羈絆、沉溺的情況。但威廉以為，即使是「動物性」的人，在初學的階段，在他的本性仍有聖三的印記，這是永遠不能磨滅的。這內在的肖像，使他有能力透過刻苦、德行與來自天主聖三的光照，使他繼續在靈修道路上成長。威廉以為，動物性的人需要學習服從的德行，學得自律，並對德行的練習漸漸不以為苦，且能從中得到喜樂。威廉也強調，默想基督的人性和使用象徵及記號的重要，就是藉由感官所知覺的一切，逐步朝向永恆、朝向聖三不變的生命²⁰。在《金色書信》中，威廉用了一個例子，就是我們的眼睛是外在的感官看見世界的事物，但是我們內在的眼睛讓初學者檢查自己的意向和行動的動機，了解心靈真正的狀況，這是認識自我，並學習德行的一個必須步驟。

¹⁹ William of St. Thierry, *The Mirror of Faith*, CF 15 (Kalamazoo MI: Cistercian Publication, 2000), Introduction.

²⁰ 《天主教靈修學》（香港：公教真理學會），137 頁。

理性的人，是指人的知識和對天主的渴慕由理性而來，正如威廉所說，在這階段的人是怎樣藉理性了解信仰的教導²¹。威廉以為，在這階段的人是慢慢在天主聖神的工作下，整合理智與意志，成為理性了解與意志選擇善的合一；由於人的原罪，使理智與意志有時不相配合，理智知道善的，意志卻選擇惡；所以他以為，這合一的過程就是人藉著天主的恩寵，逐步恢復我們原有是天主所造的模樣，和理智與意志的合一。威廉也說，這樣的過程是德行內在化的過程，是藉著正確的認識與實際操練的結合；使整個人去愛自己、愛他人，也愛天主。

靈性的人，是從理性進到靈性的愛。當人由思考的對象—天主，轉變成默觀的對象，聖神灌注愛在人的心內，這產生靈性的經驗和甜美。為威廉，從理性的階段到靈性的階段是天主的恩寵，人藉著淨化自己的理智、意志和記憶，來領受由天主而來的恩寵，人靈的光照是參與在聖神內，藉著聖神使人的意志轉化為愛。當人更體驗天主在愛中的臨在，這使得思考天主本身，變得更趨向真實經驗天主。而愛天主的更高形式，是精神上的合一，在此狀況的人因愛天主，只願承行天主的旨意。為威廉，是天主聖神引導人指向天主父及子，同時也是使人擁抱和親吻聖子和聖父的中間者。簡言之，靈性的人是完美的以愛天主為生命的中心，生活在真理和永遠的愛中，同時也參與天主所創造的世界²²。

在大衛·貝勒教授所著《肖像與模樣—威廉·提瑞奧思定

²¹ Carolyn J. Vogt, *William of St. Thierry's the Golden Epistle*, CS 1973, Vol 4.

²² 同上。

式的靈修》一書中，他一方面提出威廉思想的來源，有希臘教父、奧思定、教宗額我略一世、盎伯羅修、希拉利等拉丁教父；他也提出了了解威廉·提瑞的靈修，需注意四個關鍵字：肖像、模樣、愛和參與。愛天主，是更加肖似祂、更加認識祂，但天主經驗性的知識是超越一切的和概念；唯有在愛中參與天主內在的生命，能使人達到靈修的成全。大衛·貝勒教授也指出，威廉不僅延續教父的傳承，也有他自己的洞悉，特別是精神的合一（*unitas spiritus*）、知與愛關係（*amor-intellectus*），還有天主聖神的工作在他的書中也佔有很重要的地位；如果拿伯爾納德和威廉聖三神祕學相比，前者是傾向以基督為中心，而後者是以聖神為重心²³。

（三）里霍的艾來德（Aelred of Rievaulx, 1110~1167）

1. 生平

艾來德生於英國的諾森布里，熙篤會在英國第一所修院里霍建於 1132 年。他在 1134 年進修院，後來成為聲名卓著的靈修導師。他當初學導師時，培育非常多的入會者；1143 年，整個里霍修院有三百人，到 1167 年他病逝前，他擔任里霍的院長達二十年之久。他的著作包括《愛德的明鏡》（*Mirror of Charity*）、《靈性的友誼》（*Spiritual Friendship*）等。

²³ David N. Bell, *The Image and Likeness, The Augustinian Spirituality of William of Saint Thierry*, CS 78 (Kalamazoo MI: Cistercian Publication, 1984), pp.251~257.

2. 艾來德的靈修觀

(1) 真實的愛德

在《愛德的明鏡》一書中，艾來德為我們說明了修院團體是愛德學校的遠景，和愛德相反的是自我中心的主題。他也提出人存在的價值和達到天主的可能性。無疑地，天主聖言降生成成人和人渴望與尋找天主，是相互關係的。他提醒讀者，我們就是按基督的肖像所造，也要在祂內恢復因原罪而受損的模樣。

在靈修的進展中，艾來德提出了喚醒、淨化和在主內安息三階段。他把愛與安息日（Sabbath）相連，並藉用舊約的經文，尤其用《創世紀》和《出谷紀》說明安息日不僅是身體的休息，也是藉著默觀天主的許諾和戒絕罪惡，來效法天主在創世後第七日的安息。不僅如此，他也提醒，基督是真正的安息日，因為他超越死亡，安息日是象徵超越死亡和罪的勝利。而對基督徒而言，世界的末日是在天主內永遠的安息。

在《愛德的明鏡》中，他也連結三種安息和三種愛：自愛、愛人、愛天主。首先，真正的自愛是一週的第七日，即安息日，因為我們遠離外在的騷擾，真正進入我們的內心，去尋找內在的平安。藉著淨化我們的心靈，我們能產生豐碩的果實。其次，他以為愛我們的鄰人是第七個安息年。他說到，我們與兄弟姊妹在愛中的聯繫與和諧，會幫助我們去除自我中心，改正我們的惡習。當許多的心靈聯繫在一起，就好像整年都奉獻給安息，因為一年包括連續的日子。最後，他說到愛天主就像安息日中的安息日，在安息中，我們看見我們的主是天主，溫和地擁抱在愛中，這是安息日中的安息日。他講到第一個安息日是第七日，是愛德的基礎；第二個安息年是第七年，是愛德的增長；第三個安息日中的安息日是七乘七加一，即第五十年，也代表

完滿的意思，天主聖神完滿傾注恩寵在這天人交融的安息中²⁴。

(2) 《靈性的友誼》

許多學者，如英國的道格斯·呂培以為，《靈性的友誼》來源有多方面，如西塞羅的《論友誼》「友誼是在人性和神聖事物上的同意」；但他使用最多的，還是聖經及教父的例子，就像他引用舊約達味和約那堂，以及新約中，耶穌和祂所愛的門徒等來表示友誼的象徵。

艾來德以為，友誼可以成為人聖化的工具，他借用《創世紀》天主的創造來說明天主願意人在團體中的結合，以愛對待他人，並享有友誼。他也相信友誼是在天上與天主享受榮福的一部分，他描寫和聖人與天使為伴，是在天上極大的喜樂²⁵。

為艾來德，在朋友間的友誼有四個要素：忠實、正確的意向、辨別力和忍耐。忠實，是友誼穩定和持久的基礎；正確的意向，是我們從友誼中除了期待在天主內的友愛外，不圖自己的私利；辨別力，是要知道以朋友的身分什麼是應該做的，朋友間應彼此規勸，使彼此在靈修、德行上日益進步；最後是忍耐，要有容人之心，接受對方的優缺點。

此外，靈性的友誼是要為對方代禱，和成為心靈的護衛者。這樣的友誼是以耶穌基督為起點和基礎，正如基督所說：「人為自己的朋友犧牲性命，沒有比這更大的愛情」（若十五 12-13）。而耶穌基督以自己的生命奉獻給我們，成為我們真摯的朋友，

²⁴ Aelred of Rievaulx, *Selected Spiritual Writings*, Introduced and edited by Basil Pennington (NY: New City Press, 1997), pp.45-49.

²⁵ "Spiritual friendship in Aelred and mutual sanctification in marriage", *SCQ* 1992, vol 2.

使我們願意跟隨祂，也願意去愛祂。當我們行在友誼的道路上，會發現我們如何對應我們的主基督，也會對應在我們的朋友身上。尋找述說與聆聽、尋找愛與被愛，由對人間朋友的愛，會發現一切的基礎都在於天主，因為天主是友善的，祂就是愛²⁶。

艾來德的著作《愛德的明鏡》、《靈性的友誼》等，在二十世紀受到非常多的關注與探討，尤其是友誼在靈修生活的作用。在聖本篤會規中，對會士間的友誼沒有太多的著墨，但強調彼此間的平等，與在愛中的服從。艾來德在處理靈性友誼的問題時，用的是中庸的態度，他洞悉特殊友誼可能對團體生活困擾；但另一方面，他也肯定友誼能幫助入靈修上的成長，而且在彼此扶攜、代禱下，邁向與天主結合的最終目標。

（四）其他熙篤會的靈修家

1. 葛立克·依格黎 (Gueric of Igny, 約 1075~1157)

除了上述三位熙篤會會父，葛立克被譽為初期熙篤會的四位宣講者之一。入會之前，他是比利時西南部吐爾奈 (Tournai) 教區的神父；進而任教，其後並主持主教座堂學校；直到四十歲才入明谷修院。其後，他被派遣到明谷的分院依格黎，並成為院長，直到去世。他遺留給我們的，是他五十四篇禮儀的《講道集》。熙篤會若望·摩桑神父以為，葛立克的《講道集》顯露了他的靈修經驗，在字裡行間，特別描述了他個人對耶穌基督的奉獻和參與團體慶祝基督的奧蹟和其聖事的喜悅。就如他第二個將臨期講道集提到「天主的救恩是藉著耶穌基督傾流的

²⁶ Amodée Hallier, *Monastic Theology of Aelred of Rievaulx*, CS 2 (Kalamazoo MI: Cistercian Publication, 1969), p.39.

血，來使我們獲得救援」，這指出耶穌基督在歷史中十字架上的犧牲；也顯示祂藉著自己的體、血，即聖體聖事，使我們獲得生命的滋養與救恩。

葛立克的靈修中有幾個重要的字眼：降生成人、救援、聖化。當他講到耶穌基督的降生成人或誕生時，往往是和我們的救援與聖化相連，就如聖誕節第一篇《講道集》說到：「一個嬰孩誕生是為使我們得到更新；祂是永遠存在的天主，為給受造的天使和人榮福」。這段文字中，包含了耶穌降生成人，祂的目的是我們的救援和更新，而最終的目標是我們的聖化，就如同天上的天使一樣，藉著榮福直觀，面對面的觀看。

在葛立克的講道中，也顯示了身為院長的他，對他的修士們是嚴父，也像慈母。從《講道集》裡，可以看出身為靈修的引導者，就像父親一樣，全心向他的修士們開放，聆聽他們的心聲，並使他們免於罪惡的誘惑。在聖誕節第三篇《講道集》中他說到：院長也像母親一樣，焦慮擔心並愛他的修士。在諸聖節講道中，他強調作為靈修的導師應是出自默觀的果實，並從其中流出，滋養人靈²⁷。這個觀點，正如伯爾納德在《雅歌釋義》講到：那些有責任照顧靈魂的人，應特別注意默想神聖的真理；然後他們應該從寧靜的默觀，轉到傳道的勞苦²⁸，一個非常好的例子，就是在《思考錄》中，他勸勉他的學生教宗歐日尼，在繁忙的公務下不忘祈禱的生活。而身為院長的葛立克，在他以耶穌基督為中心的靈修觀中，也不忘讚嘆聖母瑪利

²⁷ Basil Pennington, "Spiritual Father as Seen By Gueric of Igny", *SCQ* 1981, Vol 4.

²⁸ 《天主教靈修學》（香港：公教真理學會），134 頁。

亞的參與聖言降生成人的工程，她的謙遜、貞潔、慈悲，使她成為教會的母親。葛立克也和其他熙篤會會父一樣，將聖母瑪利亞與耶穌基督的奧蹟和教會相連結²⁹。

2. 伊薩克·史泰拉 (Isaac of Stella, 約 1100~1178)

伊薩克出生英國，年輕時在法國巴黎提瑞·沙特 (Thierry of Chartres) 學校唸書，並晉鐸，這使他熟悉希臘哲學和新柏拉圖主義。1140 年，他進入熙篤會旁廷尼修院，其後成為其分院史泰拉修院第三任院長。他的著作有《聖經註解盧德傳》、為答覆阿樂卻 (Alcher) 所寫《論人的靈魂》(Letter to Alcher on the soul) 和四十五篇《講道集》。他的人學強調了人需要自我的知識、需要內在化，從不相似天主的領域回歸天主。而這樣的路途，他以為是由人的理性和愛來引導，達到最終的目的，就是人在基督內的轉化與相似聖言。

和其他熙篤會會父不同，他看重理性在回覆人原有是天主肖像與模樣的功能。在《論人的靈魂》中，他講到人是身體與靈魂的結合，人的靈魂介於天主和物質世界之間。他陳述了人的五種認知能力：感性、想像、理智 (reason)、思維 (intellect)、悟性 (intelligence)，同時解釋不同能力的範圍和達到智慧的目的。

麥克金教授以為，伊薩克熟捻希臘哲學，正如亞里斯多德如何區分物理、形上的和神學的³⁰，伊薩克的區分也指出我們不同的官能和有關天主知識之間的關係：感性和想像是對應於

²⁹ Gueric of Igny, *Liturgical Sermons*, CF 8 (Kalamazoo MI: Cistercian Publication, 1971), pp.34~38.

³⁰ Bernard McGinn, *The Golden Chain*, CS 15 (Kalamazoo MI: Cistercian Publication, 1972), pp.174~180.

有形的事物和自然科學；理智可以了解抽象的事物，就如數學；而思維是了解受造的精神體，如天使；悟力的對象則是天主，是完全的精神體，要了解的是神學³¹。

此外，他藉著理性反省的基礎，和神秘主義相連結，人的靈魂是依照天主的完全智慧的肖像與模樣所造，但由於原罪，使人原有的能力被傷害。如何回復？他指出皈依、參與和光照的重要。在人回復原有智慧與能力時，基督中介的角色和聖神使人回到直觀天主，就是原有天主賦予人的悟性（intelligence）。麥克金教授以為，伊薩克影響其後神秘主義的認識論，就如文德的《心靈邁向天主的旅程》（*The Mind's Journey into God*）。

3. 納匝肋的碧翠斯修女（Beatrice of Nazareth, 1200~1268）

碧翠斯修女生於今天的布魯塞爾附近，15歲時進了比利時柏曼大（Bloemendaal）熙篤會修女院；早年的背景和聖女小德蘭非常類似：同樣出生在虔敬的家庭、早年喪母、姐妹們在同一修會³²。1236年，她被派往新的修院—納匝肋會院，並被選為院長，直到過世。在她晚年撰寫的論文《愛的七個模式》（*The Seven Modes Of Love*）中，她藉自身的經驗表達愛與知識間的互動，及人靈如何達到成全，即完全在天主的愛中。她描述七種由上而來愛的模式：從自我的了解與淨化；到超越人的理智，為了愛願意無條件為天主服務；並體驗去愛是超越自身的能力，期

³¹ Bernard McGinn, *The Growth of Mysticism* (New York: Crossroad Publishing Company, 1996), pp.284-296.

³² Mary Ann Sullivan (editor: Lillian Thomas Shank), *Vita Beatricis, Hidden Spring*, CS 113A (Kalamazoo MI: Cistercian Publication, 1995), pp.354~355.

待天主的援助是第一到第三個模式；第四個模式講天主的愛傾注在已淨化的器皿（即人靈），天主的愛超越人的了解，但這樣神聖的愛吸引了人靈，使人嘗試用外在的象徵表達內心的經驗。

學者以為，第五、六個模式特別和碧翠斯修女的神秘經驗有關。1232年主顯節的次日，她經驗和耶穌互相交換他們的心，經驗到強烈的喜悅，但也經歷到隨後而來的渴望與痛苦³³。第五個模式正是講到愛的風暴，人靈因愛成疾，在神聖的渴望中，經歷枯乾和痛苦，就像耶穌懸在十字架上，得不到安慰一樣。第六個模式講到在愛中的轉化，經驗天主的智慧和靈性的甘甜。尤其天主所賜予的智慧，使人靈在知與愛上達成和諧。

第七個模式是在天主內精神的合一，先在地上預嚐天上的生活。在碧翠斯修女提供了她的經驗，愛中主動的經驗是心靈中所有的渴望，這是在接受到愛之後所給予的回應，也是一個人思考、意願和愛的表達；而提及被動愛的經驗，感覺和經驗愛中所有的體會，是悲傷、喜樂或是與主的親密。

無可諱言，像其他熙篤會的會父，碧翠斯修女也強調人是天主的肖像。現代的學者嘗試了解身為修女的碧翠斯，對於聖母在救恩史的角色和她自己身為女性的自覺，明顯可見碧翠斯修女對聖母的肖像，是藉著聖言降生成人和耶穌基督對人類的救贖工程來說明，她的聖母論和基督論是不可分的；而從她的文字中，也發覺她意識自己是默觀的修女，可是也是基督的門徒，她尤其藉著天主的愛獲得生命的力量³⁴。

³³ 同上，pp.353~354.

³⁴ Else Marie Wiberg Pedersen, "On the Theology and Spirituality of Beatrice of Nazareth", *CSQ*, 1971, Vol 3.

結 語

從熙篤會新修院的成立到初期靈修的發展，我們可以發現在創會者忠於聖本篤會規的原始動機下，所成立的新修院，成為十二世紀靈修生活的指標之一。藉著天主的恩寵，初期熙篤會產生許多靈修作家。在他們的著作中，最受關注的兩個主題：一個是人學，有關自我的知識，人如何回復因原罪受損相似天主的模樣；一個是愛，認識自己也是認識造我們的天主，認識天主是為了愛天主，並與祂結合；這些焦點都影響對靈修生活的實行。

本文所提供六位熙篤會靈修家，可以發現他們都是院長和靈修指導者，他們正如《論語》所說：「己欲立而立人，己欲達而達人」³⁵，藉著自身的祈禱與靈修經驗，也幫助所有的後繼者跟隨基督。而我們也反省到熙篤會靈修的發展，特別是在修院中展現了默觀的本質和神秘經驗的幅度。可以說一切修院的實行，公眾的禮儀、個人的神聖閱讀及短禱，和體力的工作，都是以默觀天主、歸向天主與天主結合為終向。這些目標吸引當時教會的許多信友，也對現代世界靈修的更新是一種借鏡。

³⁵ 《論語·雍也》：「夫仁者，己欲立而立人，己欲達而達人。」